



“風薫る5月”若葉の緑や心地よく吹き抜ける風を堪能されていますか♪ 新学期がスタートし早1か月経ちました新しい環境にすっかり馴染み充実して過ごしている人と、未だ緊張や不安がほどけていない人というようですが、G・Wの機会にしっかりと休息を図り、また、楽しい計画も味わい、心身ともに元気充足する時間をお過ごしください♪



5/2 (金) 本校スポレク大会

… 各自、熱中症予防を図り、行事に臨みましょう!

近年、4月下旬～5月にかけて真夏日の日数が増えており、それに比例するように熱中症による救急搬送件数も増加傾向にあります。この時期は、身体がまだ暑さになれていません、暑熱順化が進むと、汗がたくさんかけるようになったり、安静時の深部体温が下がる等して、暑さに強い身体になりますが、身体が暑さに慣れていない時期は、身体から熱をうまく逃すことができず、結果、体温が上昇することで熱中症が発症しやすくなります。その為、暑さが本格化する前であっても、熱中症を予防するための行動は必要不可欠です。

暑熱順化

は今のうち!



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出します。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



こんな日は 熱中症にご用心

温度が高い日



急に暑くなった日



風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると **熱中症の危険** があります。

- ☒ こまめな水分補給
- ☒ タオルで汗をふく
- ☒ 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

***** 熱中症予防のポイント *****

◆こまめに水分・塩分を補給しましょう◆

運動前・運動中・運動後、または喉が渇く前に補給しましょう!
運動中は30分毎に!
また、室内にいても忘れずに行いましょう!



◆栄養バランスの良い食事を◆

日頃から栄養バランスの良い食事を心がけましょう!



◆無理をせず、適度に休憩をとる◆

休憩は風通しの良い、涼しい場所で図りましょう!



◆直射日光を避ける◆

体を締め付けない涼しい服装で、また、帽子も被る等日よけ対策をしっかり行いましょう!

◆涼しい服装で過ごす◆

ハンカチでふく

までが

手洗い

です

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバー…いろいろなものを触るみなさんの手にはバイ菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥…なんてことをしていませんか?



手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかく手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。

服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう



健康診断の結果をお渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

全検査終了後、対象者へお知らせします

視力・聴力・心電図検査 欠席者の対応について

*今年度から、各学校での巡回対応を廃止し、“センター方式（市役所にて集約しての実施）”で対応！
引率は、保護者の方となります。

玉城・佐敷地区

6月7日（土）9時～11時 南城市役所1階 保健センター

内科検診・歯科検診 欠席者の対応について

本校校医（ロコモクリニック南城 上原医師）
本校歯科医（南城歯科クリニック 加藤医師）
6月7日（土）までに、保護者様同伴にて、受診されてください。事前に電話予約をお忘れ無く！

耳鼻科検診 欠席者の対応について

はえばる耳鼻咽喉科にて、7月31日（木）までに保護者様同伴にて受診されてください。事前に電話予約を！

尿検査 未提出者の対応について

二次検査は5月22日（木）23日（金）にありますが、この機会に提出できなければ、保護者様にて「健康づくり財団」へ提出に行ってください。

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなります。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

ゲームフィクション



ゲームをついついやりすぎてしまう…。それはゲームにはやりたくないしかけがたくさん施されているからです。逆にこのしかけを使えば、ゲーム以外のいろんなことを楽しくこなす手助けになります。ゲームフィクションと呼ばれているそうです。

①まずは報酬を決める

ドラマを1話分見る、好物のお菓子を食べる、SNSを見る、など。

②目標タイムを決める

たとえば、「この課題を、〇時までに終わらせる」など。コツは自分がクリアできるレベルにすること。クリアできれば①で決めた報酬をゲット。クリアできなければもう一度目標を決めて再挑戦です。



制限時間を決めるとすべきことが早く終わるので、自由時間も確保しやすくなるはず。ただし、本物のゲームは睡眠時間を縮めないよう、ほどほどにしてくださいね。

5月31日は世界禁煙デー

知ってる？

タバコにまつわる話

喫煙の健康被害は国際的にも問題視されており、禁煙を推進するためにWHOが定めたのが「世界禁煙デー」。様々な啓発活動が行われています。

喫煙リスクはがんだけじゃない！

喫煙でリスクが上がる病気は肺がんが特に有名ですが、他にも、脳卒中、心疾患、糖尿病などの危険因子にもなると言われています。



禁煙が採用条件の企業がある！

本人の健康管理の問題のほか、一緒に働く人への受動喫煙防止の意味でも、禁煙を採用の条件にしている企業があります。従業員の健康を守る上で、それだけ喫煙の影響が重く見られているということですね。

